

## Seniorentanz (TanzFit)

**ADTV-TanzFit hat viele positive Aspekte:**

**Neben der getanzten Lebensfreude und Geselligkeit die unsere Kunden jede Woche neu erleben werden die gesundheitliche Aspekte immer wichtiger.**

- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtstraining
- Training des Herz-Kreislauf-Systems / Erhalt der Vitalität
- Konditionstraining / Ausdauertraining
- Rückenschule/ Training des Bewegungs-Apparates
- Muskelaufbau & Dehnung
- Erhalt der Kraft
- Fettreduktion
- Beweglichkeit erhalten
- Reaktionsfähigkeit wieder steigern und erhalten
- Haltung - Stabilisierung & Erhalt
- Training des zentralen Nervensystems
- Prophylaxe gegen Parkinson, Demenz & andere neurologische Erkrankungen

Mit der Ausbildung zum **ADTV Fachanzlehrer für Seniorentanz erreichen wir mehr als ein Drittel aller Deutschen, Tendenz steigend.**

**Unser Expertenteam** wird Sie in die Welt der Senioren entführen und Ihnen die fachliche Kompetenz vermitteln, Senioren mit Tanzen die geistige und körperliche Fitness zu erhalten und Ihnen Spaß und Lebensfreude zu schenken.

Unsere Experten sind **alle bestens ausgebildete ADTV Tanzlehrer** natürlich auch **ADTV-Fachanzlehrer für Seniorentanz** mit vielen Jahren Berufserfahrung und außerdem größtenteils Rehasport-Übungsleiter aus den Fachbereichen Neurologie, Orthopädie, Prävention und vielem mehr, ....

Außerdem haben wir mit Sabine Wohlgemuth (Diplomierten Sportlehrerin, mit einem gigantischen Fachwissen,...) und Nicole Jacob Ausbilderin im Rehasport-und Präventions-Bereich hervorragende Referenten für die gesundheitlichen Aspekte.

Unterrichtskonzepte für jede Lebensphase, Ideen für Solotänzer, Paartanz, Gruppentänze, Fitness, Rollator-Tanz, Tänze im Sitzen, sowie Konzepte für den Stundenaufbau, Planung, Werbung und Veranstaltungen, ...

Diese Ausbildung ist sicherlich eine große Bereicherung für jeden Tanzlehrer und bietet uns auch die Vielfalt davon in anderen Bereichen zu profitieren.

Nutzen Sie die Chance sich für die riesige Generation von Senioren fit zu machen.

**Die Fachanzlehrausbildung beinhaltet derzeit 40 UEs verteilt auf 5 Tage:**

10 UE Konzepte, Werbung, Veranstaltungen sowie tänzerische Inhalte mit Leitfäden für den Stundenaufbau der TanzFit-Stunden bis hin zum Showtanz

4 UE Paartanz

4 UE Rollator-Tanz & Tänze im Sitzen

8 UE Gesundheit und Fitness - der älter werdende Mensch- was ändert sich

4 UE Neurologie und Training der kognitiven Fähigkeiten – „Gehirnjogging mal anders“

4 UE Stepp-Tanz und weitere TanzFit Unterrichtsideen und Konzepte

4 UE Gruppentänze Line-Square-Round

2 UE Prüfungen mit Ideen für weitere Inhalte aller Teilnehmer

Außerdem bieten wir z. Z. weitere Tagesmodule zur Spezialisierung und Weiterbildung an. Ein Level II wurde bereits realisiert und könnte nach der Pandemie wieder hinzukommen.